

# いざというときに備えて



4～17ページのお問い合わせ 危機管理課地域防災係

TEL 5273-3874

日頃の備え  
～暮らしを守るために～  
▶ 4p～5p

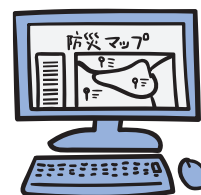
水害の被害を  
防ぐために  
▶ 6p～9p

地震の被害を  
防ぐために  
▶ 10p～15p

地震・水害時の  
避難所一覧  
▶ 16p～17p

## 日頃の備え～暮らしを守るために～ 情報ツールを知ろう

大雨・台風や地震時には、洪水や建物の倒壊などにより大きな被害が引き起こされる可能性があります。命を守るためには、最新情報の収集と、それに応じた避難行動が肝心です。適切な判断を行えるよう、心掛けておきましょう。



### 最新の気象・災害情報を入手しましょう



#### 区公式ホームページ

災害情報や避難所開設情報等を提供しているほか、トップページでは現在発表されている区内の緊急・防災情報を表示しています。



※緊急情報が入ります。



#### 区気象情報ホームページ

区内の天気予報や雨量情報、災害情報を提供しています。



↓ ※災害時には、トップページを軽量簡易表示版へ切り替えます。



#### 区防災気象情報メールシステム

区内の地域に特化した気象注意報・警報、降雨量や河川水位・地震情報等をメールで受け取ることができます。



登録は ☒ [t-shinjuku@sg-p.jp](mailto:t-shinjuku@sg-p.jp) に空メールをお送りください。



#### 区公式LINE・X(旧ツイッター)・フェイスブック

避難所開設情報やライフライン情報等を配信します。



LINE  
新宿区  
@shinjukucity



X(旧ツイッター)  
新宿区市政情報課  
@shinjuku\_info



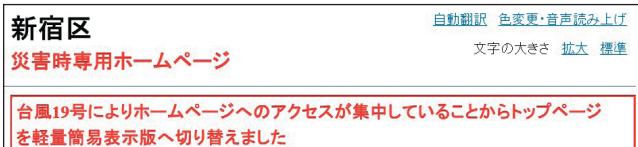
フェイスブック  
新宿区市政情報課  
shinjuku.info



#### 区防災行政無線

区立公園・区施設等に設置した屋外拡声子局(防災スピーカー)から、緊急情報や避難情報などを放送します。また、電話で内容を聞くこともできます。

TEL 3205-1011



### その他の情報ツール

#### 新宿区地域別 防災マップ



#### 新宿区洪水 ハザードマップ



#### 新宿区土砂災害 ハザードマップ



#### 日本気象協会 (tenki.jp)



#### 気象庁 ホームページ



#### 東京アメッシュ (降雨情報システム)



#### 東京都水防災総合情報システム



#### 土のう配布場所の確認



携帯電話から

気象庁天気予報電話サービス

TEL 177 (携帯電話からは TEL 03177)

緊急速報メール(エリアメール)

消防車・パトカー・テレビ・ラジオ等

まず3日分!

## 用意しておくべきもの



災害が発生すると物流が一時的に止まり、スーパーマーケットやコンビニエンスストアの商品もすぐに無くなってしまふことが考えられます。自宅での生活が継続できるよう、水や食料は、最低3日分、できれば1週間分の備蓄をしましょう。以下は、最低限備えておくべき物の例になります。それぞれの事情に合わせて、あなたに合ったものを考えて備蓄するようにしましょう。

### 食料の備え

飲料水  
レトルトご飯、  
アルファ化米等  
缶詰  
レトルト食品



### 生活用品の備え

ビニール袋  
トイレトペーパー  
ティッシュペーパー、  
ウェットティッシュ  
消毒液 体温計  
眼鏡、コンタクトレンズ  
救急箱 マスク  
生理用品

### 家庭に応じた備え

常備薬、持病の薬  
粉ミルク、離乳食  
おむつ、おしりふき  
おかゆ等(高齢者用)  
補聴器  
入れ歯洗浄剤  
アレルギー対応食

### ライフライン停止への備え

カセットコンロ、  
カセットボンベ  
懐中電灯、  
LEDヘッドライト  
乾電池 ラジオ  
簡易トイレ  
携帯用充電電池

## 非常持ち出し袋を用意しましょう

災害時の避難に備えて、必要最小限の持ち出し品を収めた非常持ち出し袋を準備しましょう。あなたや家族に必要なものをリュック等に入れ、玄関など分かりやすい場所に配置しておきましょう。以下は、準備の際の注意点と確認しておきたい主な持ち出し品です。

- ⚠ 重すぎると持ち出しに苦労します。持ち運びできる重さ(3kg程度)に収めましょう。
- ⚠ 女性の場合、持ち主が女性だと連想されやすい色やデザインは避け男女兼用のものを選びましょう。
- ⚠ 持病がある場合や乳幼児がいる場合など各家庭によって準備する物が異なります。用意するものについて事前に家族で話し合っておきましょう。

### 貴重品

現金(小銭含む)  
印鑑  
預金通帳  
免許証  
保険証



### 食料品等

飲料水、非常食  
(アルファ化米等)  
粉ミルク、ほ乳瓶  
ベビーフード、  
介護食、アレルギー  
対応食等

### 医薬品等

常備薬、  
持病の薬  
救急セット  
マスク  
生理用品  
消毒液  
体温計

### 衣類等

下着類、上着  
タオル、軍手  
雨具  
おむつ  
室内履き



### 小物

懐中電灯、ヘッドライト  
携帯ラジオ、予備電池  
歯ブラシ等口腔ケア用品  
筆記用具  
ナイフ  
缶切り  
眼鏡、コンタクトレンズ

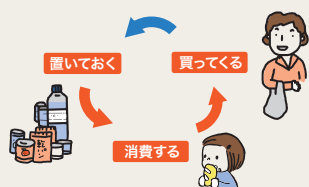


### 防災コラム

#### 日常備蓄(ローリングストック)ってなんだろう

日常生活の中で食料備蓄に取り組むという考え方で、普段から少し多めに食材、加工品等を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法です。災害時にしか使用しない物を準備するこれまでの備蓄方法より、管理や継続が容易にできます。日常備蓄の実践により、各家庭での備えを強化しましょう。

※消費期限切れになる前に消費する。



#### 避難所での感染症対策

大勢の人が利用する避難所は、飛沫感染・接触感染等が起こりやすい環境です。そのため、自宅で安全を確保できる場合は、避難所へ行かず自宅を過ごす「在宅避難」をすることで、感染リスクを低減することもできます。また、親戚や知人を頼る「縁故避難」も考えましょう。

なお、避難所では、マスクの着用、消毒、換気などの基本的な感染症対策に加え、発熱・咳等の症状がある方は専用スペースで滞在してもらうなど、3密(密閉・密集・密接)を回避した避難所運営を行います。



# 水害の被害を防ぐために

## 水害時の避難情報等

気象庁の発表をもとに各メディアが発信する防災気象情報や、区が発令する避難情報の収集に努め、適切な避難行動をとりましょう。区では「警戒レベル3」から避難情報を発令します。

警戒レベル	状況	避難情報等	住民のとりべき行動
5	災害発生 又は切迫	緊急安全確保※1 《新宿区》	命の危険 直ちに安全確保! 警戒レベル5の発令を 待ってはいけません!
~~~~~< 警戒レベル4までに必ず避難! >~~~~~			
4	災害の おそれ高い	避難指示 《新宿区》	危険な場所から全員避難 警戒レベル4で 必ず全員避難!
3	災害の おそれあり	高齢者等避難※2 《新宿区》	危険な場所から高齢者等は避難
2	気象状況悪化	大雨・洪水・高潮注意報 《気象庁》	自らの避難行動を確認
1	今後気象状況 悪化のおそれ	早期注意情報 《気象庁》	災害の心構えを高める

※1市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。

※2警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じ、普段の行動を見合わせ始めたり危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。

### 避難時は以下の点に注意しましょう

- ⚠ 動きやすい服装で避難し、集団での行動を心掛ける。
- ⚠ 近所の要配慮者等の避難に協力する。
- ⚠ 夜間に大雨等が予想される場合は、暗くなる前に避難する。
- ⚠ 水があふれ蓋が外れることがあるので、マンホールに近寄らない。
- ⚠ 地下室や半地下の車庫は浸水する恐れがあるので注意。

水害時と地震時では、避難所が異なります

避難所は、16・17・71ページ参照

非常持ち出し品や、備蓄などを用意しましょう

日頃の備えは、5ページ参照

### 東京マイ・タイムラインを活用しましょう

風水害が発生するかもしれない気象状況に備えて、あらかじめ自分や家族の行動を決めておくためのツールです。危機管理課等で配布しています。



### 土のうを配布します

水害時に区民の方が応急対応できる土のうを配布します。必要な方は下記の問い合わせ先までお申し出のうえ、受け取りに来てください。

また、大雨時に区民の方が各特別出張所等で土のうをいつでも取り出せる「土のうステーション」も整備しています。詳しくは、道路課計画係（TEL5273-3525）へ。

明治通りの東側にお住まいの方

東部工事事務所  
市谷仲之町2-42 TEL5361-2454

明治通りの西側にお住まいの方

西部工事事務所  
下落合1-9-8 TEL3364-2422

## 水害が起こる前に

# 水害時の避難行動判定フロー



日頃から自宅が安全かどうかを確認しておきましょう。

## あなたがとるべき避難行動は？

スタート



新宿区  
洪水ハザード  
マップ

洪水ハザードマップ※で、自宅がどこにあるか確認し、印をつけてみましょう。

※洪水ハザードマップは浸水が発生するおそれの高い区域を着色した地図です。着色されていないところでも災害が起こる可能性があります。なお、洪水ハザードマップは、危機管理課、特別出張所等で配布しています。

浸水の危険がありますか？（浸水の深さによって、色が塗られています）

いいえ

浸水の危険がなくても、周り比べて低い土地や崖のそばなどにお住まいの方は、区からの避難情報を参考に、必要に応じて避難してください。

はい

浸水等の危険があるので、原則として※自宅の外に避難が必要です。

例外

※浸水の危険があっても、  
①洪水により家屋が倒壊または崩落してしまうおそれの高い区域の外側である  
②浸水する深さよりも高いところにいる  
③浸水しても水がひくまで我慢できる、水・食糧などの備えが十分にある場合は**自宅に留まり安全確保することも可能です。**



ご自身または一緒に避難する方は避難に時間がかかりますか？

いいえ



はい

安全な場所に住んでいて、身を寄せられる親戚や知人はいますか？

はい

警戒レベル3が出たら、安全な親戚や知人宅に避難しましょう（日頃から相談しておきましょう）。

いいえ

警戒レベル3が出たら、区が指定している避難所に避難しましょう。



17ページ参照

はい

安全な場所に住んでいて、身を寄せられる親戚や知人はいますか？

いいえ

警戒レベル4が出たら、安全な親戚や知人宅に避難しましょう（日頃から相談しておきましょう）。

警戒レベル4が出たら、区が指定している避難所に避難しましょう。



17ページ参照



## 水害が起こったとき

### 避難のしかた



#### 屋内安全確保

自宅などの上階への移動や高層階に留まること等により、計画的に身の安全を確保する事です。以下の「**3つの条件**」が確認できれば、自宅などに留まり安全を確保することも可能です。



#### 立退き避難

自宅などに危険が迫り、区が指定する避難所やその他の安全な場所へ避難します。  
※風水害時などに区が避難情報を発令する場合は、開設する避難所についても併せてお知らせします。



#### 3つの条件

- 家屋倒壊等氾濫想定区域に入っていない
- 浸水深より居室が高い
- 水がひくまで我慢でき、水・食料などの備えが十分

#### 例えば

- 大雨により、家屋消失・浸水の危険がある地域に住んでいる
- 土砂災害の危険がある地域に住んでいる
- 子どもや高齢者など家族に要配慮者がいる

ハザードマップなどを確認して、  
自らの判断で行動しましょう

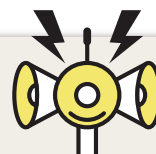
※土砂災害の危険がある区域では立退き避難が原則です。

早期の避難を  
心がけてください



#### 防災コラム

### 水害時に知っておくべき5つのポイント



⚠ 避難とは**難**を**避**けること。  
安全な場所にいる人まで避難所に行く必要はありません。



⚠ 避難先は、地域センター、区立小中学校(一部施設を除く)だけではありません。**安全な親戚・知人宅に避難すること**も考えてみましょう。



⚠ **マスク・消毒液・体温計**は自ら携帯してください。



⚠ 被害状況によっては、区が指定する**避難所が変更・増設されている可能性**があります。災害時には**新宿区ホームページ**等で確認してください。

⚠ 豪雨時の屋外の移動は**車も含め危険**です。やむをえず**車中泊**をする場合は、浸水しないよう**周囲の状況等を十分確認**してください。

# 2

## 避難時の心得



### 1

#### 避難する前に

避難時の持ち物は必要最低限とし、非常用持ち出し品は事前に用意しておきましょう。避難する前にガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを落とし、親戚や知人などに避難する旨を連絡しておきましょう。



### 2

#### 避難について

区から避難情報が発令された場合には、お互いに助け合って、避難所や親戚・知人宅などに速やかに避難しましょう。なお、避難所等への避難が困難な場合、または、雨の降り方や浸水状況により身の危険を感じた場合には、自宅や近くの堅牢な建物のより高い階へ自主的に避難しましょう。

### 3

#### お年寄りなどの避難に協力を

お年寄りや子ども、病気の方は、早めの避難が必要です。近所のお年寄りや子ども、病気の人などの避難に協力しましょう。



### 4

#### 避難時には水の流れに注意

洪水による水の流れが、場所によって相当に速いことが予想されます。避難時には、その水流の速さにも、十分注意するとともに、集団での行動を心がけましょう。



### 5

#### 車での避難は控えて

自動車での避難は緊急車両の通行の妨げになりますので、特別な場合を除きやめましょう。



### 6

#### マンホールに注意

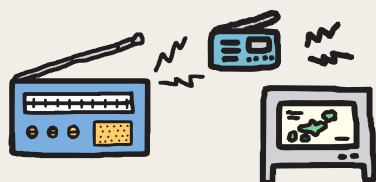
大雨により、マンホールの蓋が外れることがあります。危険ですから近寄らないでください。



### 7

#### 正確な情報収集を

ラジオ・テレビ等からの水防情報、気象情報には十分注意しましょう。



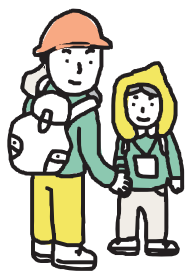
### 8

#### 地下施設への浸水にも注意

豪雨時の地下室利用は危険です。また、半地下車庫の浸水被害も増えています。日頃から排水設備(ポンプ)の点検や、土のう、止水板を準備しておきましょう。



# 地震の被害を防ぐために



いつ起こってもおかしくないと言われる首都直下地震などの災害に備えて、あらゆる防災知識を深めておく必要があります。被害を最小限に抑えるため、発生前にできること、発生後にすべきことをご家族と検討しておきましょう。

## 地震が起こる前に



## まず知っておくべきこと

### 首都直下地震の影響 ～新宿区の被害想定～

首都直下地震が発生したとき、新宿区はどのような被害を受けるのでしょうか。日頃からの備えと十分な対策を行うためには、想定される災害の規模を知り、どのような被害が発生するのか、具体的なイメージを持つことが大切です。以下をご覧ください。あなたにどのような被害が及ぶのかイメージしたうえで、いつ起こるか分からない地震へ備えていきましょう。

#### 地震による被害想定

東京都防災会議が令和4年5月に発表した『首都直下地震等による東京の被害想定』から新宿区における被害想定を抜粋したのになります。

算出条件：多摩東部直下地震 M7.3  
(風速8m/s) 冬・夕方

#### 建物被害

729棟

地震火災 103棟

ゆれ液状化などによる建物全壊 627棟

#### 人的被害

死者 38人

負傷者 2,077人  
(うち、重症者213人)

#### ライフライン被害

電力(停電率) 3.7%

通信(不通率) 0.4%

ガス(供給停止率) 0%

上水道(断水率) 18.1%

下水道(管きよ被害率) 3.1%



#### その他の被害

避難者(ピーク時) 44,708人

帰宅困難者 359,365人

自力脱出困難者 561人

エレベーター停止台数 927台

災害廃棄物 60万t

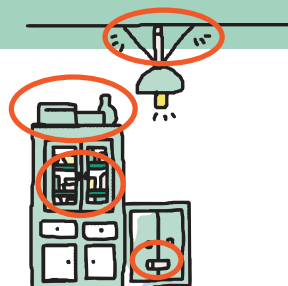


### 耐震化と家具類転倒防止の重要性

平成23年3月11日午後2時46分、東日本大震災が発生しました。区内でも震度5弱の揺れを記録し、建物の外壁や内壁のひび割れ、屋根瓦の損壊やブロック塀の倒壊等の被害が出ています。首都直下地震では、区内の9割以上が震度6弱の揺れとなることが想定されています。建物やブロック塀の耐震化を進め、地震に強い住まいづくりをしましょう。また、阪神淡路大震災の際には負傷者の多くが建物や家具の下敷きになったものと言われています。住まいの耐震化と同時に屋内の家具類転倒防止対策も忘れずに行いましょう。

# 2

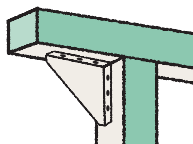
## 住宅の耐震化と家具類の転倒防止対策をしましょう



### 住宅

#### ▶ 柱・梁の強化

筋交いや構造用合板、金物による柱と土台の緊結などにより、建物の耐震性が向上します。



#### ▶ 屋根の軽量化

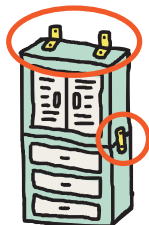
屋根瓦は重く、地震時に建物の揺れを大きくします。金属屋根に変え、軽量化すると、耐震性が向上します。



### 家具

#### ▶ タンスの固定

L字金具や突っ張り棒で、タンスを固定します。突っ張り棒は、粘着マットなどと組み合わせることで強度が高くなります。



#### ▶ テーブルの固定

粘着マットなどで脚の滑り止めをしましょう。



#### ▶ 本棚

タンスと同様にL字金具や突っ張り棒で固定しましょう。



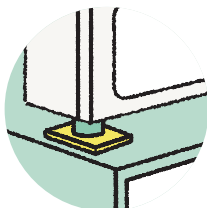
#### ▶ 照明器具

チェーンなどで揺れ防止対策をしましょう。



#### ▶ テレビ、テレビ台の固定

テレビは、着脱式移動ベルトなどで固定し、台の脚は粘着マットなどで滑り止めをしましょう。



#### ▶ ガラスの飛散防止

ガラスの全面に飛散防止フィルムを貼りましょう。また、食器棚にもフィルムや留め具で対策をしましょう。



### その他

#### ▶ ブロック塀等の改善

高さ1m以上のブロック塀などは、地震時に倒壊の可能性があるため、改善しておきましょう。



#### 新宿区のバックアップ

新宿区では、「建築物等耐震化支援」⇒158ページや「家具転倒防止器具の無料相談・取り付け」⇒71ページを行っています。内容については、各ページをご覧ください。



地震が起こる前に



## 避難について確認しておきましょう

### 3種類の避難する場所を確認しましょう



#### 一時(いっとき)集合場所

避難場所や避難所に避難する前に、近隣の避難者が一時的に集まり、様子をみたり、安否確認をする場所です。町会・自治会ごとに定められています。



#### 避難場所

災害発生時に、延焼火災等の危険から身を守るために避難するオープンスペースです。大きな公園や広場などが指定されています。

避難場所は、74・75ページ 参照



#### 避難所

災害時に家屋の倒壊等により、自宅での生活継続ができなくなった方が一時的に生活する場所です。新宿区には区立小・中学校など51か所(令和6(2024)年3月末日現在)あります。

避難所は、16・74・75ページ 参照

避難時の持ち出し品は、5ページ 参照

お住まいの地域(特別出張所の管内)ごとの避難する場所は「新宿区地域別防災マップ」で確認することができます。



### オープンスペースや避難経路を確認しておきましょう

災害により、身に危険が迫り、避難する必要がある場合、どのルートでどこへ向かうのがよいか、また、避難するうえで、そのルート上に危険箇所はないか、二次災害を避けられるようなオープンスペースはあるかなど、事前にご自宅から避難する可能性がある場所までの避難経路を確認しておきましょう。

### 在宅避難への準備は事前に

自宅が無事で、地域に火災等の危険がなければ無理に避難所へ行く必要はありません。また、食料や水など必要な物を日頃から備え、可能な限り在宅避難できる準備を整えておくことが大切です。

日頃の備えは、5ページ 参照

### 避難所の設備や備蓄品を確認しておきましょう

各避難所には、それぞれの施設の特性に応じた備蓄倉庫や災害用の設備が備えられています。避難所の防災訓練へ参加して、備蓄物資の使用方法や、設備の状況を確認しておきましょう。



### 家族との連絡手段を確認しておきましょう

#### 災害用伝言ダイヤル「171」

災害時は、電話がつながりにくくなることが想定されます。家族が離ればなれになったときの連絡手段として災害用伝言ダイヤル「171」の使い方を確認しておきましょう。

#### 災害用伝言ダイヤル「171」の体験

「171」は災害時に開設するため、通常は利用することができませんが以下の期間は体験利用することができます。

- 毎月1日・15日
- 毎年1月1日から3日までの間
- 防災週間(毎年8月30日から9月5日までの間)
- 防災とボランティア週間(毎年1月15日から21日までの間)

171

にダイヤルする

ダイヤルしたあと、ガイダンスに従ってください。

災害用伝言板「web 171」

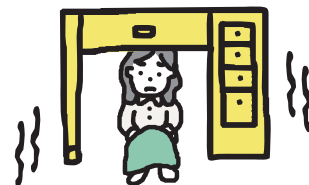
HP <https://www.web171.jp/>  
インターネット上で伝言を登録・確認することができます。



## 地震が起きたとき



### まずはじめに安全確保を



地震が発生したときは、まず自分や近くの家族の安全を確保することを考えましょう。揺れがおさまってから、慌てずに火の始末や住宅の安全確認をしましょう。いざというときに落ち着いて行動できるよう日頃からイメージトレーニングを行うことが重要です。また、水道、ガスや電気などのライフラインについても日頃から復旧手順等の確認を行いましょう。

震災で「電気」「ガス」「上下水道」などの生命・生活を維持していくために必要不可欠なものの機能が停止すると生活に大きな支障をきたします。日頃の備えに加えてライフラインの対策を確認しましょう。



### 揺れ始めたら(在宅中の行動)

#### ▶ まず身を守る!

家具の転倒や落下物から身を守るため、倒れやすいものから離れ、頭を保護しながら丈夫な机の下などに身を隠す。

ビルの高層階では低層階に比べ、揺れが長引いたり、大きくなったりするため、冷静に状況を把握する。

#### ▶ 戸を開けて出口の確保を!

揺れでドアが開かなくなることがあるので、玄関、部屋のドア、窓などを開けて避難口を確保する。

#### ▶ 落ち着いて火の始末を!

火を使っているときは、揺れがおさまってから、慌てずに火の元を確認する。

出火したときは、落ち着いて消火する。

#### ▶ 慌てて外に飛び出さない!

ガラスや瓦などの落下によりけがをする場合があるため、慌てて外に飛び出さない。家の中でもガラス等が散乱している場合があるため、裸足で行動しない。

ここにも注意!

## 電気周り

### 二次災害、特に電気火災の発生を防ぐための対策を確認しておきましょう

#### ▶ 電気器具のスイッチを切ってプラグを抜く



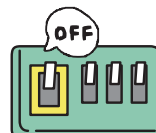
火災の発生を防ぐために、アイロン、ドライヤー、ストーブなどの熱器具はすぐにコンセントから抜きましょう。

#### ▶ 電気製品の消火には消火器を使用する

もし電気製品から出火した場合は、感電の恐れがあるため、むやみに水をかけず、ブレーカーを切って消火器で消火しましょう。

#### ▶ 避難するときはブレーカーを切る

電気の消し忘れによる事故を防ぐために、避難する場合は、分電盤のブレーカーを切りましょう。日頃から分電盤の位置を確認し、付近に物を置かないようにしましょう。また、感震ブレーカーの設置も有効です。震災による火災原因の約6割を占める通電火災(地震により停電した電気が復旧した際に起こる火災)の防止策になります。



地震が起きたとき

3

## 揺れ始めたら(外出中の行動)

### ▶ 商業施設など人が大勢いる施設にいたら

- まずはその場で頭を保護する。
- 慌てて出口や階段に走り出さないで係員の指示に従い、落ち着いて行動する。



### ▶ 街中にいたら

- ブロック塀、自動販売機などの転倒に注意する。
- 看板や割れたガラスが落下するかもしれないため、ビルなどの建物から離れ、近くの公園や広場に避難する。
- がけの近くでは、落石やがけ崩れに注意し、その場からできるだけ離れる。



### ▶ 車の運転中や鉄道・バスに乗車中だったら

- 緩やかにスピードを落としながら、道路の左側に停車する。
- 避難が必要なときは、緊急車両が通れるよう、キーを付けたままドアロックはしないようにする。
- 電車やバスの車内ではつり革や手すりに両手でしっかりとつかまる。止まっても、勝手に車外へ出ず、乗務員の指示に従って落ち着いて行動する。

### ▶ エレベータに乗っていたら

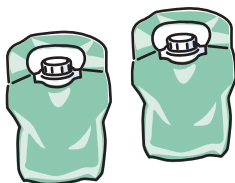
- ただちに各階のボタンをすべて押し、停止した階ですぐに降りる。
- 停電などで閉じ込められた場合は、非常ボタンを押し続けて、外部に助けを求める。

4

## ライフラインが停止した場合は？

### 上下水道(飲料水・生活用水)

飲料水は、応急給水槽や給水所に常時確保しています。また、区内には災害時協定浅井戸があり、消防水利や生活雑用水として活用できます。



### ガス

都市ガスとLPガスは、震度5相当の地震を感知した際に、ガスを自動的に遮断する装置(マイコンメーター)がついています。その後、ガスの供給が行われた際、ガス臭くない場合は、簡易な手順でガスを復旧させることができます。ガスの臭いがする場合は、栓を閉め、換気をし、すぐに東京ガスもしくはLPガス販売事業者へ連絡してください。

東京ガス ガス漏れ通報専用電話 **TEL 0570-002299**

## 揺れが収まってから

1

## 二次災害を防止しましょう

- 避難するときは、ブレーカーを切りましょう。 **13ページ 参照**
- 割れたガラスなどに注意し、厚手のスリッパやスニーカーを履きましょう。
- 屋根瓦やガラス、看板・照明など落下物の危険性はないか十分に確認しましょう。
- 傾いた建物・石塀・ブロック塀・自動販売機など、倒壊のおそれのあるものに近寄らないようにしましょう。
- 落石、がけ崩れの危険性がある場所からは離れ、近寄らないようにしましょう。

## 2

## 正確な情報の収集

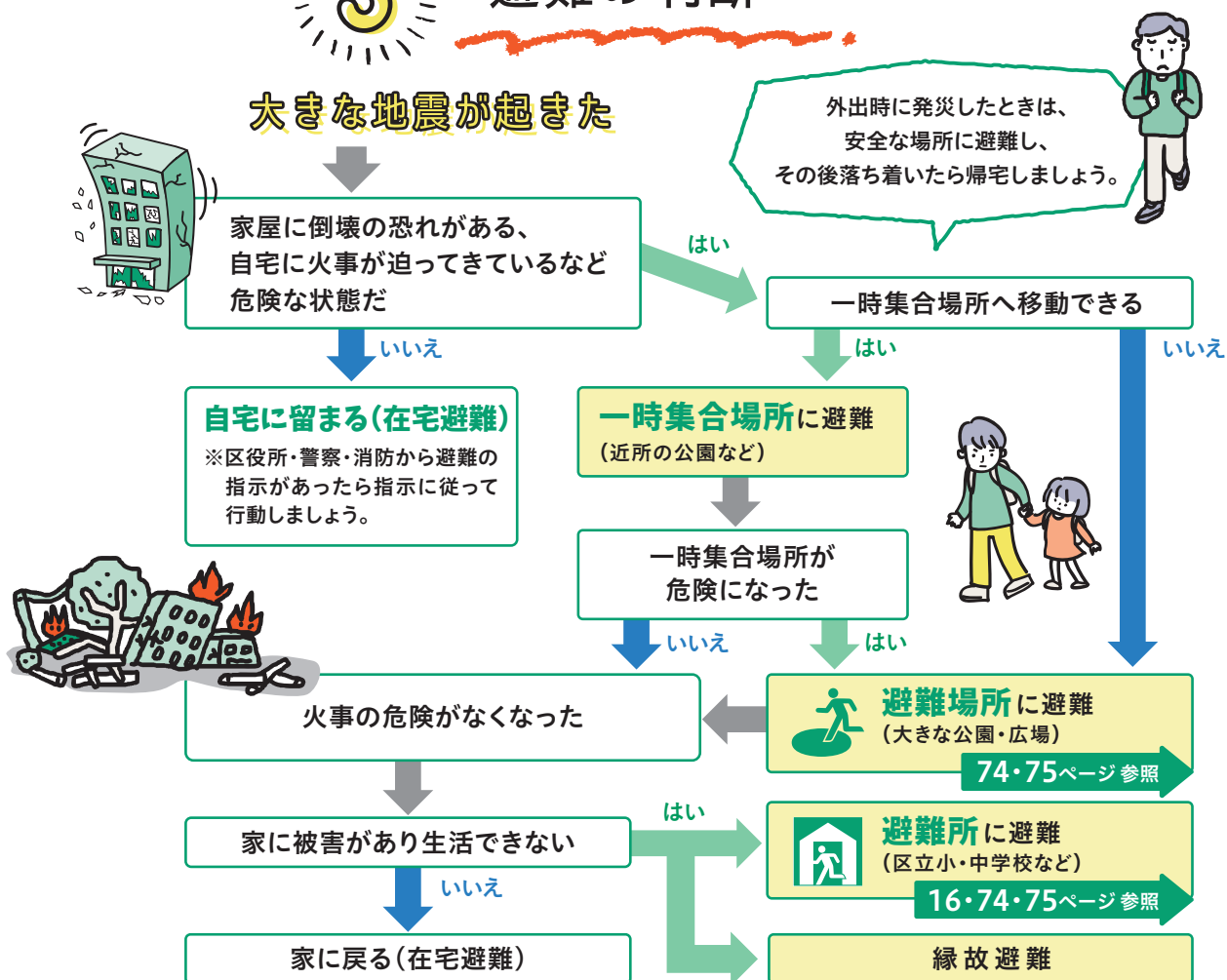
正しい情報で行動することが大切です。区役所、消防、警察からの情報収集に努めましょう。震災時には電話回線がつながりづらくなるため、SNSなどインターネットが震災時の安否確認や情報収集手段として有効です。ただしデマに注意し、また、誤った情報を広めないようにすることが大切です。情報を拡散する際には、信頼できる情報かを見極めて、拡散するようにしてください。

情報収集は、4ページ参照

テレビやラジオ、  
区HPなどから  
正しい情報を得  
ましょう。

## 3

## 避難の判断



Check!

どんなときに避難すべき？ //

### 屋内の場合

- 余震で屋内に在ることを不安に感じたとき
- 建物が倒壊したり傾いたりしたとき
- 屋内で火災やガス漏れが発生したとき

### 屋外の場合

- 近くの建物が倒壊したり傾いたりしたとき
- 土砂災害が予想されるとき

### その他

- ライフラインが途絶えて、自宅で生活ができないとき
- 玄関から出入りができないとき
- 区から避難指示等があったときなど

職場や学校に在るとき、公共交通機関の運行が停止し、帰宅が困難になった場合は、ターミナル駅やその周辺に多くの人が集まり、混乱等が発生することが予想されるため、「むやみに移動しない」ことが基本です。



ご確認ください!!

# 地震時と水害時では避難所が異なります。

## 地震

地震時は、家屋の倒壊等により、自宅での生活継続ができなくなった方の一時的な生活場所として、広いスペースを確保できる区立小・中学校等が避難所となります。防災区民組織、学校、PTA、区等で構成する避難所運営管理協議会が避難所の開設・運営を行います。※以下の表中の赤字は、地震時のみの避難所です。

地域	避難所	住所
四谷	四谷小学校	四谷2-6
	四谷第六小学校 (四谷第六幼稚園含む)	大京町30
	花園小学校 (花園幼稚園含む)	新宿1-22-1
	四谷中学校 (医療救護所設置)	四谷1-12
	都立新宿高等学校	内藤町11-4
	四谷ひろば	四谷4-20
笹筒町	津久戸小学校 (津久戸幼稚園含む) (医療救護所設置)	津久戸町2-2
	市谷小学校 (市谷幼稚園含む)	市谷山伏町1-3
	愛日小学校	北町26
	牛込第一中学校	北山伏町4-1
	牛込第三中学校	市谷加賀町1-3-1
	江戸川小学校	水道町1-28
榎町	早稲田小学校 (早稲田幼稚園含む)	早稲田南町25
	鶴巻小学校 (鶴巻幼稚園含む) (医療救護所設置)	早稲田鶴巻町140
	牛込仲之小学校 (牛込仲之幼稚園含む)	市谷仲之町4-33
	牛込第二中学校	喜久井町20
	都立新宿山吹高等学校	山吹町81
	成城学校	原町3-87
若松町	富久小学校	富久町7-24
	余丁町小学校 (余丁町幼稚園含む) (医療救護所設置)	若松町13-1
	東戸山小学校	戸山2-34-2
	早稲田大学 戸山キャンパス	戸山1-24-1
	東京医科大学	新宿6-1-1
	都立総合芸術高等学校	富久町22-1
大久保	大久保小学校 (大久保幼稚園含む) (医療救護所設置)	大久保1-1-21
	天神小学校	新宿6-14-2
	戸山小学校	百人町2-1-38
	西戸山小学校	百人町4-2-1
	新宿中学校	新宿6-15-22
戸塚	戸塚第一小学校	西早稲田3-10-12
	戸塚第二小学校 (戸塚第二幼稚園含む)	高田馬場1-25-21
	戸塚第三小学校	高田馬場3-18-21
	西早稲田中学校	戸山3-20-2
	新宿西戸山中学校 (医療救護所設置)	百人町4-3-1

地域	避難所	住所
戸塚	都立戸山高等学校	戸山3-19-1
	学習院女子大学 学習院女子中・高等科	戸山3-20-1
	早稲田大学 早稲田キャンパス	西早稲田1-6-1
	新宿NPO協働推進 センター	高田馬場4-36-12
落合第一	落合第一小学校	中落合2-13-27
	落合第二小学校 (医療救護所設置)	上落合2-10-23
	落合第四小学校 (落合第四幼稚園含む)	下落合2-9-34
	落合中学校	下落合2-24-6
落合第二	東京富士大学 (二上講堂)	下落合1-9-7
	落合第三小学校 (落合第三幼稚園含む) (医療救護所設置)	西落合1-12-20
	落合第五小学校	上落合3-1-6
	落合第六小学校	西落合4-11-21
柏木	落合第二中学校	西落合1-6-5
	西新宿中学校 (医療救護所設置)	西新宿8-2-44
	淀橋第四小学校 (淀橋第四幼稚園含む)	北新宿3-17-1
	柏木小学校	北新宿2-11-1
角筈・ 区役所	西新宿小学校 (医療救護所設置)	西新宿4-35-5

## 区の取り組み

### 医療救護所ってなに？

大規模な地震により、多数のけが人の治療が必要となったときに、区が特別出張所の管轄地域ごとに1か所(合計10か所)の医療救護所を開設します。

災害時は、限られた医療スタッフ、医薬品で、できる限り多くの命を助ける必要があります。そのため、医療救護所では、医師、歯科医師、薬剤師、看護師、区の職員等で構成する医療救護班がトリアージ(※)や、軽症者のけがの応急処置等を行います。

※トリアージ: 多くのけが人が同時に出た場合に、けがの重症度や緊急度を判断して、治療や搬送の優先順位を決めること

## 水害

水害時は、浸水の危険が低い地域センターや区立小・中学校等が避難所となります。区は避難指示等を発令するとともに、区が避難所の開設・運営を行います。

※以下の表中の地域センターは、水害時のみの避難所です。

地域センター	住所
四谷地域センター	内藤町87
牛込笹井地域センター	笹井町15
榎町地域センター	早稲田町85
若松地域センター	若松町12-6
大久保地域センター	大久保2-12-7
落合第一地域センター	下落合4-6-7
落合第二地域センター	中落合4-17-13
柏木地域センター	北新宿2-3-7
角筈地域センター	西新宿4-33-7

※戸塚地域センターは、洪水浸水想定区域に入るため除く。

区立小・中学校等	住所
四谷小学校	四谷2-6
四谷第六小学校	大京町30
花園小学校	新宿1-22-1
四谷中学校	四谷1-12
四谷ひろば	四谷4-20
津久戸小学校	津久戸町2-2
愛日小学校	北町26
牛込第一中学校	北山伏町4-1
牛込第三中学校	市谷加賀町1-3-1
牛込仲之小学校	市谷仲之町4-33
牛込第二中学校	喜久井町20
富久小学校	富久町7-24
余丁町小学校	若松町13-1
東戸山小学校	戸山2-34-2
早稲田大学戸山キャンパス	戸山1-24-1
大久保小学校	大久保1-1-21
西戸山小学校	百人町4-2-1
新宿中学校	新宿6-15-22
戸塚第一小学校	西早稲田3-10-12
戸塚第二小学校	高田馬場1-25-21
西早稲田中学校	戸山3-20-2
新宿西戸山中学校	百人町4-3-1
早稲田大学早稲田キャンパス	西早稲田1-6-1
落合第一小学校	中落合2-13-27
落合第二小学校	上落合2-10-23
落合中学校	下落合2-24-6
落合第二中学校	西落合1-6-5
落合第六小学校	西落合4-11-21
西新宿中学校	西新宿8-2-44
淀橋第四小学校	北新宿3-17-1
西新宿小学校	西新宿4-35-5
旧上高田小学校	中野区上高田5-35-3

### 区 の 取 り 組 み

区が配布している「新宿区洪水ハザードマップ」、「新宿区土砂災害ハザードマップ」では浸水や土砂災害被害の危険度等を掲載しています。自宅の近くの防災情報を確認しておきましょう。

また、災害で被災した場合に、各制度をご利用いただくための窓口を紹介してます。内容については、55ページをご覧ください。